



SYMBIOSIS · PATAGONIA



GUÍA DE BIENVENIDA

Tu Método Symbiosis

*Tus hongos, elegidos para vos. Tres meses, con
acompañamiento.*

Medicina holística integral · Ciencia – Consciencia

Empieza tu proceso.

Gracias por elegir el Método Symbiosis. Desde hoy no tomás hongos solo: lo hacemos juntos, durante tres meses.

Esta guía es para que sepas qué viene, cómo se toman tus extractos y qué podés esperar en cada etapa. Leela con calma y guardala: la vas a querer volver a mirar.

Los hongos no trabajan por dosis grandes. Trabajan por constancia: un poco todos los días, sostenido en el tiempo. Lo que tomás suma más cuando también cuidás el descanso, la comida, el movimiento y lo emocional.

Gracias por confiarnos tu proceso. Vamos paso a paso, a tu ritmo.

Equipo Symbiosis · Tu acompañamiento en el Método

Tres meses, con tus hongos elegidos para vos.

01 Contanos de vos

Una entrevista corta en tu espacio: qué buscás, cómo dormís, cómo está tu energía y tus hábitos.

02 Elegimos tus hongos

El equipo Symbiosis elige tus tres extractos de 250 ml. Si preferís, va el clásico: Melena de León, Reishi y Cordyceps.

03 Tres meses, con vos

Elixir Vital, envío con prioridad, WhatsApp y tu seguimiento en la plataforma.

Qué incluye

- Tres extractos de 250 ml, Ancestral o Micelia
- El Elixir Vital
- Envío con prioridad
- Acompañamiento por WhatsApp y seguimiento en la plataforma
- Tu propuesta personal y el informe de cierre

Así arrancamos.

Hoy	Te escribimos por WhatsApp para darte la bienvenida.
La entrevista	Entrá a «Mi espacio» en symbiosisfungi.com y completá «Contanos de vos». Se guarda en cada paso: podés hacerla de a partes.
Tus hongos	Con tu entrevista elegimos tus tres extractos y te mandamos tu propuesta personal.
El envío	Sale con prioridad. Te pasamos el seguimiento para que sepas dónde está.
El día 1	Empezás con tu dosis diaria y marcás cada toma en tu espacio.

Si algo no te queda claro, escribinos: preferimos una conversación a que empieces con dudas.

Ancestral o Micelia.

Ancestral

Triple extracto de espectro completo con alcohol medicinal de baja graduación. Se toma **siempre diluido**: en agua, un jugo o una infusión tibia.

Micelia

El mismo triple extracto, en glicerina y sin alcohol. Se toma **debajo de la lengua**. Tiene notas dulces propias, sin azúcar.

2,5 ml

o 60 gotas por día, de cada extracto

3 meses

rinde cada frasco de 250 ml

El frasco de 250 ml trae un medidor tipo jarabe: la primera rayita, la más baja, son los 2,5 ml. La dosis puede variar según tu peso y lo que te recomendamos en tu propuesta.

Los que acompañan la energía y el foco, como Cordyceps y Melena, van mejor de día. Los del descanso y la calma, como Reishi y Ashwagandha, a la tarde-noche.



Elixir Vital

El fuego que acompaña a los hongos.

Un superalimento que creamos en Symbiosis para acompañar la absorción de los hongos y la digestión. Une un extracto concentrado de cúrcuma, jengibre y pimienta negra con nuestro vinagre de kombucha vivo y sales minerales de la Patagonia. Quienes lo toman con el Método nos cuentan muy buenos resultados.

CÚRCUMA

JENGIBRE

PIMIENTA NEGRA

VINAGRE VIVO CON MADRE

SALES MINERALES PATAGÓNICAS

Qué podés notar

**Desde el
día 1**

Se puede tomar en cualquier momento del día; con las comidas acompaña la digestión.

Sem 3-12

Fijate en tu digestión y en cómo llegás a la tarde.



Melena de León

Hericium erinaceus

El hongo de la claridad.

Un hongo blanco, de púas largas, que crece sobre troncos. Tiene compuestos propios que no aparecen en otros hongos comestibles, las hericenonas, y por eso es el hongo más estudiado en relación con el sistema nervioso. Se lo elige para acompañar el foco y la claridad en las jornadas largas.

HERICENONAS

BETAGLUCANOS

POLISACÁRIDOS

Qué podés notar

- Sem 1–2** Muchas personas todavía no notan nada. Es normal: trabaja por acumulación.
- Sem 3–6** Puede aparecer una cabeza más ordenada en las jornadas largas.
- Sem 7–12** Es el plazo para evaluarlo. Mirá cómo viene tu «Foco» en el registro.

Si tenés alergia a los hongos, no lo tomes. Si tomás medicación para la glucemia o anticoagulantes, avisanos.



Reishi

Ganoderma lucidum

La calma que no te apaga.

Un hongo leñoso, de sombrero rojizo y brillante. Es bien amargo, y ese amargor son los triterpenos, que junto con los betaglucanos son lo que lo distingue. Se lo usa para acompañar el estrés que se sostiene en el tiempo y el descanso. No seda ni da sueño: ayuda a bajar un cambio.

TRITERPENOS

BETAGLUCANOS

POLISACÁRIDOS

Qué podés notar

- Sem 1–2** Algunas personas sienten que les cuesta menos dormirse; otras, nada todavía.
- Sem 3–6** Un descanso más parejo y menos urgencia al final del día.
- Sem 7–12** Compará tu «Descanso» y tu «Ansiedad» con las primeras semanas.

Si tomás anticoagulantes o antiagregantes, avisanos antes de empezar. Si tenés una cirugía programada, avisanos: conviene suspenderlo unas semanas antes. Si tomás medicación para la presión, avisanos.



Cordyceps

Cordyceps militaris

La energía de fondo.

Un hongo de color naranja, en forma de pequeños bastones. Su compuesto característico es la cordicepina. Se lo elige para acompañar la energía física, la resistencia y la recuperación, sin el pico y la caída de un estimulante.

CORDICEPINA

ADENOSINA

BETAGLUCANOS

Qué podés notar

- Sem 1–2** Mejor tomarlo de día: hay quien lo siente activador si lo toma tarde.
- Sem 3–6** Fijate cómo llegás al final del día y cómo te recuperás después de moverte.
- Sem 7–12** Mirá tu «Energía» en el registro.

Si tomás anticoagulantes o medicación para la diabetes, avisanos. Si tomás inmunosupresores, avisanos antes de empezar. Si tenés una cirugía programada, avisanos.



Cola de Pavo

Trametes versicolor

Las defensas y la microbiota.

Un hongo en forma de abanico, con anillos de colores. Sus polisacáridos más conocidos son el PSK y el PSP, de los más estudiados entre los hongos. Se lo elige para acompañar las defensas y la flora intestinal.

PSK

PSP

BETAGLUCANOS

Qué podés notar

- Sem 1–4** Es un hongo de fondo: no se siente de un día para el otro.
- Sem 5–12** Fijate en tu digestión y en cómo pasás los cambios de estación.

Si tomás inmunosupresores o estás en algún tratamiento, avisanos antes de empezar. Al principio puede mover un poco la digestión: empezá con la mitad.



Tremella

Tremella fuciformis

El hongo de la piel.

Un hongo blanco y gelatinoso, con forma de flor. Sus polisacáridos retienen mucha agua, y por eso se lo elige para acompañar la hidratación de la piel desde adentro.

POLISACÁRIDOS

GLUCURONOXILOMANANOS

BETAGLUCANOS

Qué podés notar

Sem 1-4

La piel se renueva en ciclos de unas cuatro semanas: es pronto para ver algo.

Sem 5-12

Fijate en la textura y en la tirantez de la piel, mejor con una foto de antes.

Si tomás anticoagulantes, avisanos. Si tenés alergia a los hongos, no lo tomes.



Ashwagandha

Withania somnifera

La raíz del estrés sostenido.

No es un hongo: es la raíz de una planta adaptógena de la India. Sus compuestos característicos son los withanólidos. Se la elige para acompañar el estrés que se sostiene en el tiempo y el descanso, sin apagarte.

WITHANÓLIDOS

ALCALOIDES

SAPONINAS

Qué podés notar

- Sem 1–2** Algunas personas notan el cambio en cómo terminan el día; otras, nada todavía.
- Sem 3–6** Menos tensión de fondo y un descanso más parejo.
- Sem 7–12** Compará tu «Ansiedad» y tu «Descanso» con las primeras semanas.

En embarazo, no. Si tomás medicación para la tiroides, antidepresivos o ansiolíticos, avisanos. Si tomás inmunosupresores, avisanos antes de empezar.



Chaga

Inonotus obliquus

El antioxidante del frío.

Crece en los abedules de los bosques fríos y parece carbón por fuera. Tiene melaninas, polifenoles y betulina, que le dan su perfil antioxidante. Se lo elige para acompañar las defensas y la piel.

POLIFENOLES

MELANINAS

BETULINA

Qué podés notar

Sem 1–4 Es un hongo de fondo: no esperes notarlo enseguida.

Sem 5–12 Fijate en cómo pasás los cambios de estación.

Tiene oxalatos: si tuviste cálculos renales, avisanos antes de empezar. Si tomás anticoagulantes o medicación para la diabetes, avisanos.

Tres etapas en noventa días.

Adaptación

DÍAS 1 A 14

El cuerpo se acostumbra. Lo importante es la constancia: marcá cada toma. Los primeros cambios suelen ser sutiles.

Asentamiento

DÍAS 15 A 45

Muchas personas notan cambios más parejos en el día y en el descanso. Revisamos cómo venís y ajustamos si hace falta.

Integración

DÍAS 46 A 90

Los hábitos ya son parte de tu día. Miramos el antes y el después con tus registros y armamos cómo seguir.

Cada persona tiene su ritmo: hay quien nota algo en dos semanas y quien más tarde. Tres meses es el plazo para evaluar.

No estás solo en esto.

Día 1	Te escribimos para arrancar.
-------	------------------------------

Días 7 y 15	Cómo venís con las tomas y con lo que te trajo.
-------------	---

Día 30	Primera revisión de tus registros y ajuste del protocolo.
--------	---

Día 60	Segunda revisión.
--------	-------------------

Día 90	Informe de cierre con tu antes y después.
--------	---

Siempre	Cuando lo necesites, por WhatsApp.
---------	------------------------------------

Tu registro

En tu espacio marcás tus tomas y, una vez por semana, cómo venís con el ánimo, la energía, el descanso y el foco. Con eso armamos tu antes y después.

Los hongos acompañan. Los hábitos sostienen.

Descanso

Un horario parecido para dormir y despertar, y la pantalla lejos de la cama.

Comida

Comida real, a horario, y agua durante el día. El Elixir Vital acompaña la digestión.

Movimiento

Caminar, estirar o lo que te guste, todos los días un poco.

Lo emocional

Unos minutos de pausa: respirar, escribir, salir al aire libre. Lo que te devuelva a vos.

Lo que más nos preguntan.

¿Y si me olvido una toma?

Seguí con la siguiente como siempre. No dupliques para compensar.

¿Puedo tomar todo junto?

Se puede, pero si tu protocolo los separa es a propósito: lo que acompaña el día va de día y lo que acompaña el descanso, a la noche.

¿Con mate, café o alcohol?

Mate y café, sí, mejor lejos de lo que tomás a la noche. La línea Ancestral lleva alcohol de la extracción: son gotas, pero si no tomás nada de alcohol existe la línea Micelia.

¿Cuándo voy a notar algo?

Los hongos trabajan por acumulación. Hay quien nota algo en dos semanas y quien más tarde: tres meses es el plazo para evaluar.

¿Y si algo me cae mal?

Suspendé y escribinos.

¿Qué hago si viajo?

Llevá los frascos con vos, lejos del sol y del calor. Mantené los horarios del lugar donde estés.

¿Se lo puedo dar a alguien de mi familia?

Este protocolo es tuyo. Si alguien quiere sumarse, que haga su propia entrevista y le armamos el suyo.

¿Qué pasa el día 90?

Te mandamos el informe de cierre con tu antes y después, y decidimos con vos si seguís, cambiás algo o parás.

POR QUÉ SYMBIOSIS

La calidad, de cerca.



Patagonia



Ultrasonido



Concentración alta,
25 %



Triple extracto,
espectro completo



Seguimiento y
asesoría sin cargo

Para cuidarte

- Si tomás alguna medicación o empezás una nueva, avisanos.
- Si estás embarazada o en lactancia, avisanos antes de empezar.
- Si notás algo que no te cae bien, suspendé y escribinos.
- Guardá los frascos en un lugar fresco y lejos del sol.

Escribinos cuando lo necesites

WhatsApp +54 9 11 4184-5421 · symbiosisfungi.com